

INGREDIENTES (para 4 personas)

▷ 200 gramos de **arroz variados integrales** (negro, rojo, basmati o algún arroz largo).

Para el acompañamiento

- ▷ **Zanahoria.**
- ▷ **Germinados.**
- ▷ **Col fermentada.**
- ▷ **Aceitunas.**
- ▷ **Lechuga** cortada pequeña.
- ▷ **Pepino.**
- ▷ **Calabacín.**
- ▷ **Maíz ecológico.**
- ▷ y las **verduras de temporada** que tengamos a mano o las que mas nos gusten. No poner tomate.

Para la salsa tahini

- ▷ 2 Cucharadas soperas de **tahini**, mejor blanco.
- ▷ 2 de **agua** para emulsiones con el tahini.
- ▷ 2 de **aceite de oliva extra virgen ecológico.**
- ▷ 1 de **vinagre de umeboshi** o **tamari** o **agua de mar.**

ELABORACIÓN

- ▶ Cocemos el arroz según medidas aconsejadas, cuando este cocido lo pasamos por agua fría para soltarlo y enfriarlo.
- ▶ Lo ponemos en una fuente y preparamos los ingredientes vegetales que tengamos, cortados en cuadraditos o rallados, y lo mezclamos todo bien homogéneo. Posteriormente lo emplatamos correctamente.
- ▶ Hacemos la salsa tahini que quedara con textura semilíquida y la ponemos por encima. Acabamos decorando, el detalle final nos marcará la diferencia.

CONSEJOS / CURIOSIDADES.

Este plato es aconsejable en verano como plato único. Una ensalada con cereales energética y nutritiva. La salsa es opcional. Se puede poner cualquiera de las salsas que tenemos a nuestra disposición en nuestro recetario y en los vídeos que están grabados.

Que aproveche! On egin!